విశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

యర్రా సత్యనారాయణ, B.Sc., B.Ed. గారి...

లేటెస్ట్ జనరల్ నాలెడ్జ్	15/-
క్విజ్ పవర్	15/-
కాంజుగేషన్ ఆఫ్ వెర్బ్స్ డిక్షనరి	15/-
కామన్ ఎర్రర్స్	12/-
వంటలు-పిండి వంటలు	15/-
జోక్స్ వరల్డ్	10/-
ఎ డిక్షనరి ఆన్ ఎడ్జెక్టివ్స్	15/-
లెర్నర్స్ డిక్షనరి	12/-
"స్పీడెక్స్" ఇంగ్లీష్ స్పీకింగ్ కోర్స్	12/-
జనప్రియ "ఆంగ్లభాష"	15/-
ఆర్టికల్స్ (A, An & The)	12/-
స్వయం ఉపాధి (కుటీర పరిశ్రమలు)	15/-
'నవభారత్' G.K.	10/-
'ఇన్నోవేటివ్' ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	12/-

అన్నవరపు కుమార్, M.A., M.Phil., B.L., P.G.D.P.R., Ph.D. గారి...

S.S.C. (క్లర్క్స్ గ్రేడ్) ప్రీవియస్ & గెస్ పేపర్స్	12/-
A.P.P.S.C గ్రూప్ - 1 ప్రీవియస్ & గెస్ పేపర్స్	12/-
B.S.R.B. (R.R.B.) ప్రాక్టీస్ పేపర్స్	25/-
B.S.R.B. (P.S.Bs) గెస్ పేపర్స్	18/-

N. కరుణాకర్, M.A. గారి...

★30 రోజులలో..... ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోండి!	12/-
★30 రోజులలో.....ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	12/-

P. నాగేంద్ర ప్రసాద్, B.Sc., B.Ed. గారి...

ఇన్ఫర్మేటివ్ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	12/-
A.P. హిస్టరీ స్పెషల్ క్విజ్ బిట్స్	10/-
క్విజ్ "ఇండియా"	10/-
పరీక్షలు-ప్రథమ శ్రేణి	10/-
★చక్కని ఇంగ్లీష్ వ్రాయడమెలా?	10/-
★త్రిభాషా డిక్షనరి (తెలుగు-ఇంగ్లీష్-హిందీ)	12/-
★Learner's G.K.	10/-
★గార్డెనింగ్	10/-

యర్రు కృష్ణార్జునరావు, B.Com. గారి...

లాలీ జోక్స్	8/-

బెల్లూరి సీతారామేశ్వరరావు, B.Com గారి....

★నాటి మానవులే- నేటి దేవతలా...!	20/-
★పుట్టుమచ్చల శాస్త్రము	10/-
★శరీరము - వ్యాధులు	12/-
★రాశులను బట్టి.... మీ శృంగార జీవితం	12/-
★"తేనె" తో చికిత్సలు	6/-

శ్రీమతి Ch. శిరీష గారి....

★"చికెన్"తో వంటకాలు	6/-
★"ఎగ్"తో వంటకాలు	6/-
★"ఫిష్"తో వంటకాలు	8/-

S. నాగేంద్రనాథ్‌రావు, M.A. B.Ed. గారి....

మెంటల్ ఎబిలిటి	12/-

అడుసుల రామయాచారి, P.O.L. గారి........

★తెలుగుపద ప్రయోగాలు (దోషములు - నివారణలు)	15/-
★ గృహ వైద్యసారము	10/-
★ ఆయుర్వేద పానీయాలు	10/-

★ స్టార్ మార్క్ ఉన్నవి స్టాక్‌లో లేవు. స్టార్ మార్క్ లేనివి మాత్రమే స్టాక్‌లో ఉన్నవి.

గమనిక: పై వాటిలో మీకు కావలసిన పుస్తకాల ఖరీదును క్రింది అడ్రసుకు M.O. చేయుండి! పైకము మాకు అందగానే సదరు పుస్తకాలను కేవలము Rs.1-00కి V.P.B.P.లో పంపగలము. ఉత్తర-ప్రత్యుత్తరాలకు రిప్లై కార్డ్ తప్పక వ్రాయాలి. M.O.కూపన్‌లో కావలసిన పుస్తకాల పేర్లు, అడ్రస్ స్పష్టముగా వ్రాయాలి. ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌లోని అన్ని R.T.C. బస్‌స్టేషన్ బుక్ స్టాల్స్‌లోనూ, రైల్వే స్టేషన్స్‌లోని హిగ్గిన్ బాథమ్స్ మరియు ప్రైవేట్ బుక్ స్టాల్స్‌లోనూ మా ప్రచురణలన్నీ లభించును.

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి - 522 201. Phone No. 23037

Cont....3rd Co

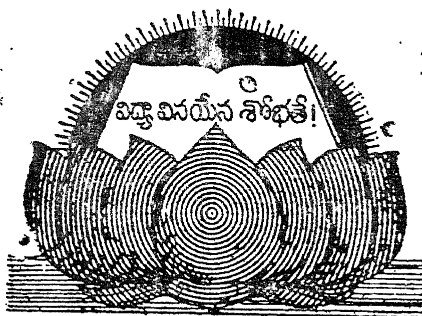
గృహ వైద్య సారము

(పురాతన వైద్య ప్రక్రియలు)

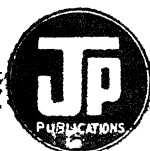
'భాషా ప్రవీణ'

అడుగుల రామయాచారి, P.O.L.

దైవాల రావూరు-523 214.



Phone No. 23037



జనప్రియ పబ్లికేషన్స్

అగ్నికుల క్షత్రియుల వారి వీధి.

గంగానమ్మ పేట. తెనాలి - 522 201.

GRUHA VAIDYA SAARAMU

By : Adugula Ramayachary.

ముద్రణ : జనవరి, 1996.	Edition : January, 1996.
అన్ని హక్కులు : జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-వారివి.	All rights reserved by : Janapriya Publications, Tenali.
వెల : రూ॥ 10-00.	Price : Rs. 10-00.
ముఖ చిత్రము : ఎల్. రమేష్ బాబు, విజయవాడ-2.	Cover Design : L. Ramesh Babu, Vijayawada-2.
ముద్రణ : పవన్ ప్రింటర్స్, తెనాలి-1.	Printed at : Pavan Printers, Tenali-1.
ముఖచిత్ర ముద్రణ : సౌందరమ్ ప్రింటర్స్, మద్రాస్-21.	Cover Printers : Soundaram Printers, Madras-21.

ప్రతులకు :

For Copies :

Janapriya Publications,

Agnikula Kshatriyula vari Street-II,

Ganganammapet, T E N A L I - 522 201.

విషయ సూచిక

డా॥ A. ప్రభాకరబాబు, M.B;B.S., గారి...

ఆహారం-వైద్యం (1, 2 భాగాలు)

వెల : Rs. 40-00

(మన ఆహారములోని ఔషధ రహస్యాలు)

ఆరోగ్య దీపిక

వెల : Rs. 15-00

(నిత్య జీవితములో మరియు వ్యాధులలో తీసికోవలసిన పోషకాహారములు)

డా॥K. V.N.D. ప్రసాద్, D.H.M.S., M.H.S. (London) గారి

హెల్త్ & బ్యూటి

వెల Rs. 20-00

(వనమూలికా రహస్యాలు)

(వనమూలికలు, పండ్లు, పూలు-కాయల ద్వారా చికిత్సలు)

ప్రకృతి వైద్యము

వెల : Rs. 20-00

(గాలి-నీరు, పదార్థాలు-పానీయాల వంటి ప్రకృతి శక్తులతో "మందులు లేకుండా చికిత్సలు")

'భాషాప్రవీణ' "శ్రీ చిత్ర" పురాణపండగారి...

ఆయుర్వేదమ్

వెల : Rs. 18-00

(భారతీయ వైద్య శాస్త్రము

'జ్యోతిషాగమ వాస్తు పండిట్'

M. సత్యనారాయణ సిద్ధాన్తి గారి...

అందానికి మార్గాలు

వెల : Rs. 8-00

(ఆయుర్వేద రహస్యాలు)

'కవిశ్రీ' **D. A. నారాయణరావు గారి...**

చిట్కా వైద్యం (1, 2 భాగాలు)

వెల : Rs. **34-00**

(రెండువేల, నూట ముప్పది రెండు చిట్కాలు)

(పూలు, పండ్లు మున్నగు వాటితో 'గృహవైద్యము'

స్త్రీలకు చిట్కాలు

వెల : Rs. **16-00**

(సౌందర్యము, ఆరోగ్యము మున్నగు 1116 సులభయోగాలు)

గమనిక : పై పుస్తకాలలో మీకు కావలసిన పుస్తకాల ఖరీదును ఈ క్రింది అడ్రస్‌కు M.O. చేయండి! **M.O.** ఫారమ్ కూపన్‌లో మీకు కావలసిన పుస్తకాల పేరు తప్పక వ్రాయండి!! మీరు పంపిన **M.O.** అందగానే.... సదరు పుస్తకాలను Rs. 1-00 కి **V.P.B.P.** ద్వారా పంపగలము.

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్,

తెనాలి-522 201.

గృహవైద్య సారము

(పురాతన రహస్య వైద్య ప్రక్రియలు)

ఆరోగ్య ప్రకరణము

నిత్యారోగ్యము :- ఆకాశము, వాయువు, తేజస్సు, అప్ (నీరు), పృథ్వి (భూమి) ఇవి 5 పంచభూతములు! వీని కలయికయే **మానవ శరీరము!!** మనుష్యుని శరీరము ఒక యంత్రము **వంటిది.** శరీర అవయవములలో ఏది పనిచేయకున్ననూ... దేహారోగ్యము సరిగా నుండదు. శరీరము సక్రమముగా పనిచేయుటకు మానసిక ఆరోగ్యము ముఖ్యము! కనుక....మనస్సును నిర్మలముగ ఉంచుకోవలయును. వ్యాధులు రాకుండ జాగ్రత్త పడవలెనంటే.... ప్రతిరోజూ మనము భుజించు ఆహార పదార్థములను గురించి శ్రద్ధ వహించవలెను. మనము ప్రతినిత్యము తీసికొనే ఆహార పదార్థములయందు- షడ్రుచులు (ఆరు రుచులు), విటమిన్‌లు, పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు, ఖనిజ-లవణములు. క్రొవ్వుపదార్థములు,పాలు, పండ్లు, ఆకుకూరలవంటివి తగు పాళ్ళలో వుండునట్లు చూచుకొనవలెను.

ఆహార పదార్థములు-రుచులు

1] **'మధుర' పదార్థములు :** పంచదార, బెల్లము, అరటి పండ్లు, కలకండ, గ్లూకోజ్, చెఱకు, టొమేటో, తేనె, కమలా, పనస, గెనుసుగడ్డ మొదలగు వానియందు 'తీపి' అధికముగా లభ్యమగును.

2] **'ఆమ్ల (పులుపు)' పదార్థములు :-** నిమ్మకాయ, పుల్లద్రాక్ష, చింతపండు, దబ్బకాయ, రేగు, ఉసిరికాయ, పుల్లమామిడి,

గోంగూర, చుక్కకూర మొదలగు వానియందు 'పులుపు' అధికముగ లభించును.

3] 'లవణ (ఉప్పు)' పదార్థములు :- సైంధలవణము, నిమ్మ ఉప్పు, సవర్చలవణము, బిడాలవణము, కాచలవణము, సముద్ర లవణము (మామూలుఉప్పు), ఆల్బకరాపండ్లు, సరస్వతీయాకు, పచ్చి నేలతంగేడాకు మొదలగు వానిలో 'ఉప్పు' ఎక్కువ లభించును.

4] 'కటు (కారము)' పదార్థములు :- పచ్చిమిరెప, శొంఠి, పిప్పలి, మిరియాలు మున్నగు వస్తువులలో 'కారము' ఎక్కువగ లభ్యమగుచుండును.

5] 'తిక్త (చేదు)' పదార్థములు :- వేపచిగురు, నేల వేము, చేదుపొట్ల, చేదుదోస, చేదుదొండ, చేదుబీర, కుంకుడుచెట్టు మొదలగు వాటిలో 'చేదు' అధికముగ ఉండును. ఈ చెట్లనుండి- పూలు, ఆకులు, వేళ్ళ, గింజలు, బెరడు, వీటియొక్క రసములను గ్రహించి.... మందులను తయారు చేస్తుంటారు- వైద్యులు!

6] కషాయ (ఒగరు) పదార్థములు :- జామ,దానిమ్మ, నేరేడు, కరక్కాయ, నల్లతుమ్మ, పచ్చిరేగు, నేరేడు మొదలగు వృక్షములనుండి 'ఒగరు' పదార్థములు లభించు చుండును.

షడ్రుచులున్న పదార్థములనుండి ఆయుర్వేద వైద్యులు ఏయే వ్యాధుల కేయే మూలికలు కావలయునో.... గ్రహించి, ఔషధములను, లేహ్యములను, పానీయములను తయారు చేయుచుందురు.

ఆహార పదార్థములు - విభజన

1] క్రొవ్వుపదార్థములు :- నూనె, వెన్న, నెయ్యి, జున్ను మొదలగువానిలో 'క్రొవ్వు' అధికముగా లభించును.

2] విటమిన్‌లు, ఖనిజ-లవణములు :- మామిడి, నిమ్మ, నారింజ, బొప్పాయి, టొమేటో, గుమ్మడి, జామ, తోటకూర, బచ్చలి

క్యాబేజ్, పాలకూర, గోంగూర, క్యారట్, బీట్‌రూట్, గెనుసుగడ్డ, కోడి గ్రుడ్లు, మాంసము, చేపలు, పాలు మొదలగు పదార్థములలో ఎక్కువ లభ్యమగును.

3] **మాంసకృతులు :-** కందిపప్పు, పాలు, చిక్కుడు, బటానీ, కోడిగ్రుడ్లు, చేపలు, మాంసము, పెరుగు, జున్ను, ఆకుకూరలు (క్యాబేజ్, బచ్చలి, తోటకూర) మొదలగు **వానిలో** మాంసకృత్తులు దొరుకును.

4] **ఖనిజ-లవణములు :-** సజ్జ, రాగి, గోంగూరలలో- కాల్షియమ్ (సున్నము), ఐరన్ (ఇనుము) లభించుచుండును. ఆకు పచ్చని కూరలలో- ఇనుము; జామ, నారింజలలో- విటమిన్-C; క్యారట్ ముల్లంగి, గెనుసుగడ్డలలో- పిండిపదార్థములతోబాటు విటమిన్-A గూడ అధికముగ లభించును.

5] **పిండిపదార్థములు :-** చిరుగడదుంప (గెనుసుగడ్డ), కఱ్ఱపెండలము, బంగాళాదుంప మొదలగు దుంపకూరలలోనూ; గోధుమ, బియ్యము, బటానీ, కంది, సెనగ, పెసర మొదలగు పప్పు దినుసుల లోనూ; వేరుసెనగలోనూ మరియు రకరకముల పండ్లయందును పిండి పదార్థములు లభ్యమగును.

ఆహారము - నియమములు

ప్రపంచమున గల ప్రతి ప్రాణి జీవించుటకు ముఖ్యముగ కావలసి నది ఆహారము! ఈ యాహార పదార్థములు మనకు జంతువులనుండి, వృక్షములనుండి అధికముగ దొరకుచుండును. మాంసము, పాలు, గ్రుడ్లు, వెన్న, నేయి మొదలైన జంతు సంబంధమైన ఆహార పదార్థముల కంటే.... వృక్ష సంబంధమైన- కొబ్బరి, నువ్వులు, వేరుసెనగ పదార్థము లలో- క్రొవ్వు అధికముగ లభ్యమగును. ఆయా పదార్థములు ప్రతిదినము ఆహారములో వాడుచున్న... శరీరమునకు శక్తి కలిగి, త్వరగా ఆరోగ్య

మును కోలుపోదు. ఆహార పదార్థములు వయసును బట్టీ, శరీర తత్వమునుబట్టీ వైద్య సలహా ననుసరించి వాడుకొనుట మంచిది. మానవుడు శరీరారోగ్యమును కాపాడు కోవాలంటే.... కొన్ని నియమములను అనుసరించుట ముఖ్యము! శరీరావయములనుండి బయటపడు మలిన పదార్థములను ఆపరాదు. అవి :

1] అపానువాయువు (మలద్వారమున వచ్చుగాలి), 2] మలము (ఆహారము జీర్ణముకాగా మిగిలన మలినము), 3] మూత్రము, 4] రేతస్సు (ఇంద్రియము = దీనినే "శుక్లమ"నియు అందురు), 5] ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసములు (శరీర శ్రమవలన-నోటితో, ముక్కుతో వదలు వాయువులు), 6] వాంతి (కక్కు), 7] కన్నీరు, 8] తుమ్ము, 9] దగ్గు, 10] దప్పిక, 11] ఆవలింత. వీనిని వాటి నిర్ణీత సమయములలో వదలవలెను. లేనిచో శరీరమునకు అనారోగ్యము కలుగును.

ఈ యాహార పదార్థములను ముఖ్యముగ మూడు విధములుగ విభజించవచ్చును. 1] శాకాహారము, 2] మాంసాహారము, 3] మిశ్రమాహారము.

శాకాహారము :- ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, బచ్చలి, క్యాబేజ్, చేమ, గోంగూర, పుల్లబచ్చలి, పాలకూర, మెంతికూర, కొత్తిమెరి, మరియు నారింజ, బత్తాయి, అరటి, జామ, మామిడి, కొబ్బరి, సపోటా, ఏపిల్ పండ్లు; నువ్వులు; పిండిపదార్థములగు బియ్యము, జొన్నలు, రాగులు మొదలగునవి గూడ శాకాహార పదార్థములే! కంది, పెసర, అలచంద మొదలగు పప్పు పదార్థములు గూడ ఈ జాతికి చెందినవే'!

మాంసాహారము - చేపలు, గ్రుడ్లు, కోడి, పంది, మేక, గొఱ్ఱె మొదలగు జంతువులనుండి మాంసాహారము లభించును.

మిశ్రమాహారము :- మాంసకృత్తులు, పిండి. పదార్థములు, ఖనిజ-లవణములు, విటమిన్లు, షాల్టు మొదలగునవి ఈ కోవకు జెందిన

ఆహార పదార్థములు! వయోభేదము ననుసరించి, శరీర తత్వము ననుసరించి ఈ ఆహార పదార్థములను తగు పాళ్ళలో భుజించుచున్న.... మానవుడు ఆరోగ్యముగ జీవించవచ్చును.

ఆహార దోషమువలన గలుగు వ్యాధులు

1] మితిమీరి ఆహారమును భుజింపగూడదు. ఆకలి లేనపుడు.... రుచిగల పదార్థములను ఎక్కువగా తినిన.... జీర్ణముగాక ప్రేగులయందు నిలచి; అజీర్ణరోగము, విరేచనబద్ధకము, నీళ్ళ విరేచనములు గలుగును! ప్రేగులలో మురిగిన పదార్థములు– రక్తములో ప్రవేశించి, జ్వరము, నోటి దుర్వాసన, కీళ్ళనొప్పి (ఆమవాతము) మొదలగు వ్యాధులను గలిగించును. ఆహారము ప్రతిదినము తక్కువగ దినుచున్న.... శరీరము కృశించును. బలహీనమగును. రక్తహీనత గూడ గలుగును. కనుక... ఆహార పదార్థములను అబుగుదల శక్తి ననుసరించి సమాన పాళ్ళలో నుండునట్లు భుజించవలెను.

2] దుమ్ము–దూళితో నిండిన ఆహార పదార్థములు, పాచిన పదార్థములు. నిలువయున్న పదార్థములు తిన్నచో.... వ్యాధులు కలుగును.

3] "ఆహారము రుచిగానున్నద"ని అదే పదార్థమును ఎక్కువగా తింటే.... కొన్నాళ్ళకు దానిమీద ఇష్టము పోవుటయేగాక.... ఆ యాహారము శరీరమునకు సరిపడక వ్యాధులు గూడా సంభవించవచ్చును.

4] ఆహారము జీర్ణమగుటకు సరిపడునంత నీరుత్రాగేవారికి– ఆరోగ్యము దెబ్బతినదు. మలబద్ధకము వున్నవారు. జీర్ణశక్తి తక్కువగా నున్నవారు- సులభముగా జీర్ణమయ్యే ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు తీసికొనుట మంచిది.

5] భోజన సమయములో ఇతర విషయాలను గూర్చి ఆలోచించరాదు · భోజనానంతరము కొద్దిగా విశ్రాంతి తీసికొనుట మంచిది.

వీలున్నంతవఱకు తాజాగా దొరకే ఆహార పదార్థాలను వాడితే.... ఆరోగ్యము బాగుంటుంది.

6. ఆహారమును- సరియైన వేళలలో- శరీరానికి, వయసుకూ తగినంత మాత్రమే తీసికోవాలి.

భోజనము చేయు పద్ధతి

భోజనము చేయుటకు ముందు, భోజనము చేయు సమయము లోనూ- మనస్సును ప్రశాంతముగ ఉంచుకోవలెను. చల్లని పదార్థములు, ఉడకని పదార్థములు, మాడిన పదార్థములు తినరాదు. ఆహారము తీసికొనిన వెంటనే ... శరీరమునకు శ్రమగలిగించు పనులు చేయరాదు. భోజనము ఏ సమయములో చేయవలెనన్నది ముఖ్య విషయము! భోజనము చేయాలంటే.... అంతకుముందు తీసికొన్న ఆహార పదార్థములు బాగా జీర్ణమైయుండాలి. ఆకలి చుఱుకుగా ఉన్నపుడు భుజించుట ముఖ్యము! ఎక్కువ ఆలస్యముగ గానీ, మిక్కిలి తొందరగ గానీ తినగూడదు.

భోజనమునకు ముందు కాళ్ళు-చేతులు, ముఖము శుభ్రముగ కడుక్కోవాలి. అల్లే.... భోజనము చేసిన తదుపరి పండ్లు తోముకుంభే.... దంతవ్యాధులు రావు. దంపుడు బియ్యపు అన్నము మంచిది. బియ్యపు పొరలో- విటమిన్-B లభించును. కనుక.... ఒంటిపట్టు మరబియ్యపు అన్నమును తినుట శరీరమునకు మంచిది. మినుములు, గోదుమ, కొబ్బరి, బెల్లము మొదలగు పదార్థములతో చేసిన ఆహారము- శరీరమునకు బలమును, ఆరోగ్యమును కలిగించును. చల్లార్చి—వేడిచేసిన పదార్థములు, శరీరమునకు వేడిచేయు పదార్థములు; ఎక్కువ కారము, ఉప్పుగల పదార్థములను తినరాదు. గురువుగ, తెల్లగ, మధురముగ, స్థిరముగ, మందముగనుండు పదార్థములను- మొదట దినవలెను. పులుపు, లవణము లెక్కువగనుండు పదార్థములను- మధ్యలో దినవలెను. లఘువ్వుగా

(తేలికగా), రూక్షగా (వేడిగనున్న), తీక్షణముగా (ఆకలిని కలిగించేవిగా) వున్న పదార్థములను భోజనము చివరిలోనూ తినవలెను.

మానవుని దినచర్య - కొన్ని అలవాట్లు

1] ప్రతిరోజూ సూర్యోదయమునకు ముందుగా- నిద్రలేవాలి. ప్రొద్దెక్కువఅకు నిద్రించుట– సోమరితనమునకూ, దరిద్రమునకూ మూల కారణము!

2] మనము భుజించిన ఆహార పదార్థము- పండ్ల సందులలోనూ, నాలుక పైభాగముననూ పేరుకొనిపోయి.... ప్రతిరోజూ ప్రాతః కాలమునకు-'పాచి'గా తయారు ఔతుంది. పండ్లను పుల్లతో తోమరాదు. అట్లు జేసిన.... పండ్ల సందులలోనూ, అంగిట పైభాగమునగల సన్నని చర్మములోనూ- సన్నని పీచులు గ్రుచ్చుకొని, నోటినుండి రక్తము స్రవించును. కనుక.... మెత్తని బ్రష్ (కుంచె) ను ఉపయోగించాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ పండ్లు తోముకొని నోటిని శుభ్రపఱచుకొనుట ఆరోగ్యమునకు మంచిది.

3] బ్రష్‌ను- డెట్టాల్ లేక సబ్బునీటిలో నిలువయుంచి, మఱునా డుదయము ఉపయోగించాలి.

4] సూర్యున కెదురుగ కూర్చొని, దంతములను తోమరాదు.

5] నోటిపూత, జ్వరము, ఆయాసము, దగ్గు, వాంతి, కంటి జబ్బులు, శిరోరోగములు వంటివి వున్నవారు పండ్లను శుభ్రపఱచుటకు పుల్లను ఉపయోగించరాదు.

6] అధిక వ్యాయామము చేయుట, రాత్రులందు మేలుకొనుట, అధికముగ మాట్లాటుట, ఎక్కువగ సంభోగముచేయుట పనికిరాదు. వీటివలన అనారోగ్యము తద్వారా ఆయుక్షీణము సంభవించును.

7] ఉదయకాలమున– సూర్యనమస్కారములు, తగుమాత్రముగ వ్యాయామముచేయుట వలన.... విటమిన్-D లభించును. శరీరమునకు- తేజస్సు, బలము, శక్తియు కలుగును.

స్నానముచేయు పద్ధతులు - నియమములు

స్నానము చేయుటవలన.... శారీరక మలినములు తొలగి, దేహమునకు- ఆరోగ్యము, ఉత్సాహము లభించును. ఆరోగ్యవంతులకు- చన్నీటిస్నానము మంచిది. జబ్బుపడి లేచినవారికి; దగ్గు, నెమ్ము, ఆయాసముగల వారికి గోరువెచ్చని నీటితో స్నానముచేయుట ఆరోగ్యమును గలిగించును. ఆయుర్వేదమున స్నానముచేయు నీటిని గుఱించి ...

"ఉత్తమం నదీస్నానం మధ్యమం తటాకం చ
అధమం కూపం చః భాండస్నాన మధ మాధమం భవేత్"- అను

శ్లోకము చెప్పబడినది. అనగా.... నదీజల స్నానము-ఉత్తమ ఫలితమును కలిగించును. తటాకము (చెఱువు) నందలి నీటితో స్నానము– మధ్యమ ఫలితమును కలుగజేయును. కూపజలము (బావి) యందలి నీరు- అధమ ఫలితమును కలిగించును. అట్లే ..భాండవమందు (కుండలలోనూ, ఇతర పాత్రలందును) నిలవయున్న నీరు- అధమ ఫలితమును (తక్కువ ఫలమును) కలిగించును. కనుక పట్టణము, గ్రామములందు నివసించు జనులు- పై శ్లోకము ననుసరించి వారికి లభించు నీటితో స్నానముచేసి, తత్ ఫలితమును పొందవచ్చును.

1] స్నానము చేయుటకుముందు 'ఉద్వర్తనము (శరీరములో ఏ భాగమునకు ఆభాగము నూనెతో మర్దన చేయుట)' చేయవలెను. కొందఱు పెసరపిండి, సెనగపిండి [illegible] పిండులతో 'నలుగు' పెట్టు కొంటుంటారు. అవయవ మర్దనమువలన- నూనె రోమరంధ్రములద్వారా శరీర లోపలిభాగములలో ప్రవేశించును. తదుపరి అర గంటసేపు ఆగి స్నానము చేయుట మంచిది.

2] స్నానమునకు [illegible] నీటిని ఉపయోగించుటమంచిది. ప్రతిదినము క్రమముగ [illegible] వలన జీర్ణశక్తి అధికమగును. అంతేగాక.... [illegible] ఆయుర్వృద్ధి తద్వారా ఉత్సా

హము, బలము, ఆరోగ్యము లభించును. ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథము లలో "త్రిపిస్నానమ్" అనగా.... రోజుకు మూడుసారులు స్నానము చేయవలెనని చెప్పబడినది.

3] ప్రతిదినము వేడినీటితో స్నానము చేయరాదు. అట్లుచేసిన.... వెంట్రుకలకు, నేత్రములకు బలము తగ్గిపోగలదు.

4] భోజనము చేయుటకు ముందే స్నానము చేయవలెను. కడు పుబ్బరము, పీనసరోగము (చిక్కిపోవుట) గలవారు- రోజుకొక పర్యాయము చేసిన చాలును. వీరు ఎక్కువసారులు స్నానము చేయరాదు.

5] నోరు, చెవులు, నాసికా (ముక్కు) వ్యాధులు గలవారు; పక్షవాతరోగులు- చన్నీటి స్నాన మాచరించరాదు.

6] ఆరోగ్యవంతులకు- 'అభ్యంగన స్నానము (తలకు నూనె మర్దన చేసికొని చేయు స్నానము)' మంచిది.

7] చెవిలో తైలమువేసికొని, తదుపరి స్నానముచేయుట మంచిది. తలకు, అరికాళ్ళకు తైలమును మర్దించి స్నానము చేయుటవలన.... శరీరమునకు చలువ గలుగును.

8] మగవారు- శనివారము, ఆడువారు- శుక్రవారము తలంటు కొని, స్నానము చేయుట మంచిది.

9] దగ్గు, నెమ్ము వంటి వ్యాధులు గలవారు మరియు విరేచన మునకు మందువాడి, ఎక్కువసారులు విరేచనములు ఐనవారు, అజీర్ణ వ్యాధిగ్రస్తులు- తలంటుకొని, స్నానము చేయరాదు. అట్లుచేయుట- అనారోగ్యమునకు హేతువు!

10] ఆరోగ్యవంతుడు- ప్రతిరోజూ మామూలు స్నానము రోజు కొకసారి చేయవలెను. అభ్యంగన స్నానము (తలంటి పోసికొనుట) వారమున కొకసారి చేయుట మంచిది.

నిద్ర - నియమములు

మానవుడు- ఆరోగ్యముగ నుండవలెనన్న.... ఆహారము, నిద్ర ఈ రెండూ అతి ముఖ్యమైనవే! నిద్రవలన-శ్రమ, అలసట తొలగిపోవును.

ఒకరాత్రి నిద్ర సరిగా పట్టకపోతే.... మఱునాడంతా శరీరము అశక్తతతో నీరసముగా తయారగును. చిన్నపిల్లలకూ, వృద్ధులకు నిద్ర ఎక్కువ అవసరము! ప్రతిమనిషి- 5 నుండి 8 గంటలసేపు నిద్రపోవాలి. నిద్రను రెండు విధములుగా విభజించవచ్చును. 1] గాఢనిద్ర, 2] కలతనిద్ర.

1] గాఢనిద్ర :- మైమఱచి, బాహ్య విషయములు తెలియకుండా రెండు-మూడు గంటలు నిద్రించుట! దీని వలన- మానసికోల్లాసము, విశ్రాంతి లభించి, మానవుడు నిత్య కార్యక్రమాలను చుఱుకుగా నిర్వర్తింపగలడు.

2] కలతనిద్ర :- మనుష్యుడు నిద్రించుచున్నపుడు కొంతవఱకు బాహ్య విషయములు తెలియుచుండును. ఎవరైన పెద్దగా మాట్లాడుట, శబ్దము జేయుట జరిగినపుడు- వెంటనే మేల్కొనును. ఈ నిద్ర వలన పూర్తి విశ్రాంతి గలుగదుగాని.... కొంతవఱకు శారీరక విశ్రాంతి కలుగును. తద్వారా దేహారోగ్యమును కాపాడుకొనవచ్చును. అఱువది సంవత్సరముల వయస్సు పైబడిన వారికీ, 5 సంవత్సరముల లోపు పిల్లలకూ ఎక్కువ 'నిద్ర అవసరము!

1] కొన్నాళ్ళు జబ్బుపడి లేచినవారు, జ్వరముతో బాధపడువారు.- నిద్ర వచ్చినపుడు కునికిపాట్లు పడవచ్చును. కాని.... పూర్తిగా నిద్రపోగూడదని ఆయుర్వేదము చెబుతున్నది.

2] జ్వరము వచ్చినపుడు- ఆహారము తీసికొని, వెంటనే నిద్రించిన మరల జ్వరము తిరుగబెట్టును. కనుక.... వైద్యుని పర్యవేక్షణలో నిద్రించుట అవసరమని పురాతన వైద్యశాస్త్రము చెబుతున్నది.

3] ఏదైన ఇతర కారణములవలన రాత్రి 'జాగరణ చేయుట (మేల్కొనుట) జరిగినపుడు.... రాత్రి ఎంతకాలము నిద్ర తగ్గినదో.... అంత సమయములో సగభాగము- ఉదయాన్నే ఆహారము తీసికోకుండ నిద్రించుట.... ఆరోగ్యమునకు మిక్కిలి మంచిది.

4] ఏప్రిల్, మే నెలల (గ్రీష్మకాలము) లో అంటే.... ఎండలు అధికముగ నున్నపుడు- పగలు నిద్రించుట.... పిల్లలకేకాక.... పెద్దలకుగూడ అనారోగ్యమును కలిగించును.

6] సాయంత్రముపూట కాఫీ త్రాగుట మానివేస్తే.... రాత్రిపూట నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. ఎక్కువగా పొగత్రాగేవారికి నిద్రపట్టదు. పొగలోని 'నికోటిన్' (విషపదార్థము)- శరీరములోని నరములకు ఉత్తేజమును గలిగించి, నిద్రను దూరముజేయును.

7] నిద్రబోయే ముందు- ఆలోచనలను విడచి, ప్రశాంతముగా ఉండి, వెలకిలిగా పండుకొని; భగవంతునిమీద మనస్సును లగ్నముచేసి, ధ్యానము చేయాలి. తద్వారా మనకు తెలియకుండానే నిద్ర పడుతుంది. మధ్యలో మెలకువ వస్తే.... ఎడమ చేతివైపు ఒత్తిగిలి పండుకోవాలి.

8] పొలము పనిచేసేవారూ, ఫ్యాక్టరీలలో పగలంతా పనిచేసేవారూ- సాయంత్రముపూట గోరువెచ్చని నీటితో స్నానముచేసి, 10 గంటలకు లోపు భోజనము చేసి పండుకుంటే.... మంచి నిద్ర పట్టును.

9] శారీరక శ్రమ లేనివారు- చన్నీటి స్నానము చేయవచ్చును. గదిలో ఎక్కువ కాంతిగల బల్బులు వేయకూడదు. జీరో క్యాండిల్ బల్బ వేసికొంటే.... నిద్ర చక్కగా పడుతుంది.

10] ఉదయము నిద్ర లేచేముందు- మంచముపైన అటూ-ఇటూ 4-5సారులు పొర్లి, చేతులు-కాళ్ళు విదలించిలేస్తేమంచిది. చేతివ్రేళ్ళు,కాలి వ్రేళ్ళు మెటికలు విఱగదీస్తే.... శరీరావయవాలు శక్తిని పుంజుకుంటాయి.

నిద్ర పట్టుటకు ఆయుర్వేద చిట్కాలు :-

1] 'మధుమేహము' లేనివారు- కాసిని పంచదారనీరు త్రాగితే.... మంచి నిద్ర పడుతుంది.

2] వేడిపాలలో- పంచదార కలుపుకొని త్రాగి పండుకొంటే.... చక్కని నిద్ర ముంచుకొస్తుంది.

3] మంచి తేనెలో- లవంగమును చాది, కళ్ళలో పెట్టుకొంటే.... చక్కటి నిద్ర వస్తుంది.

4] వేడి వేడి అన్నములో- గడ్డపెరుగు వేసికొని, భోజనము చేస్తే.... సుఖనిద్ర పడుతుంది.

5] తలను- పెరుగుతో మర్దనచేసి, తడిగుడ్డ చుట్టుకొని పండుకొంటే.... నిద్ర ముంచుకొస్తుంది.

6] జాజికాయ కషాయమును- అరఔన్స్ త్రాగితే.... అరగంటలో నిద్ర పడుతుంది.

7] నీరుల్లిపాయను- వేడిపాలలో ఉడికించి తింటే.... నిద్ర పడుతుంది.

8] మరగుతున్న నీటిలో- నిమ్మరసము కలిపి; వేడిగా గానీ, చల్లార్చిగానీ- ఇందు కొంచెము పంచదార కలిపి, త్రాగితే.... నిద్ర పడుతుంది.

9] గ్లాస్ వేడిపాలలో- రెండు-మూడు పెద్ద చెంచాల తేనె కలిపి, త్రాగి ప్రశాంతముగా కళ్ళు మాసుకొని పండుకొంటే.... నిద్రవస్తుంది.

10] నిద్రబోయేముందు గదిలో- నీలిరంగు బల్బ్‌వేసి పండుకొంటే.... నిద్రపట్టును.

11] కనుఱెప్పలు మూసివుంచి, కనుపాపలను- మెల్లగా గుండ్రముగా త్రిప్పుతూ పండుకొంటే.... నిద్ర సరిగా పడుతుంది.

ఈ చిట్కాలను, నియమాలనూ పాటిస్తే.... రాత్రంతా సుఖముగా నిద్రపోయి, మఱునాడు-ఉత్సాహముగా పడకనుండి లేవవచ్చు.

కొన్ని మంచి అలవాట్లు

1] గోళ్ళను- పెంచుకోరాదు. అప్పుడప్పుడూ 'నైల్ కట్టర్'తో తొలగిస్తుండాలి. లేనిచో.... గోళ్ళలోని మలినపదార్థములు ఆహారముతో కలసి, జీర్ణాశయములోకి ప్రవేశించి, రోగాలను కలిగిస్తాయి. గోళ్ళు పుచ్చకుండా వుండుటకు, ఎముకలు బలముగా వుండుటకు- కాల్షియమ్ అధికముగా ఉన్న ఆహారపదార్థములను తీసికోవాలి.

2] కన్ను, ముక్కు, చెవి, నోరు, గుదము, మర్మావయవములను- ప్రతిరోజు నీటితో శుభ్రముగా కడుగుతుండాలి. భోజనముకు ముందూ, భోజనానంతరము, స్నానము చేసిన తరువాత; దంతములను- వ్రేలితో

గానీ, బ్రష్‌తోగానీ తోముకొని; నీటిని పుక్కిలించి ఊయవలెను. అట్లు చేయుచున్నచో దంతములు త్వరగా పుచ్చవు. దంతరోగములూరావు.

3] చంకలూ, మర్మాంగ ప్రదేశములలో పెరిగిన రోమములను (వెంట్రుకలను)- బ్లేడ్‌తో తొలగించుట ఆరోగ్యమునకు మంచిది.

4] తుమ్ముట, చీదుట, మొదలగు పనులను చేయునపుడు- నోటికి గుడ్డను అడ్డము ఉంచుకోవాలి. లేనిచో.... వ్యాధులు కుటుంబ సభ్యు లందరకు వ్యాపించే అవకాశమున్నది.

5] సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ సమయములలో భుజించుట, నిద్రించుట, చదువుట, ఆలోచించుట వంటి పనులు చేయరాదు.

6] రాత్రిపూట- చీకటిలో ఒంటరిగా ప్రయాణము చేయుట, శత్రువుల ఇండ్లలో భోజనము చేయుట, ఇతరుల డబ్బును తనవద్ద దాచుట, ఇతరుల మనస్సునకు బాధ కలుగునట్లు మాట్లాడుట చేయరాదు.

7] శ్మశాన ప్రదేశములలో, దేవాలయ వెనుక భాగములో; పాములు, తేళ్ళు సంచరించు ప్రదేశములలో రాత్రిపూట ఎక్కువసేపు ఉండరాదు.

8] రాత్రిపూట చెట్లక్రింద నిద్రించరాదు. అట్లు చేసినచో....క్రిమి కీటకములు- శరీరము మీదబడి, కుట్టి, బాధను గలిగించును

9] ఎక్కువసేపు గొంతుక కూర్చొనుట, ఒంటికాలిపై నిలబడుట, శారీరక శక్తికి మించిన బరువును మోయుట చేయరాదు.

10] తల్లిదండ్రులను, పెద్దలను, గురువులను గౌరవించవలెను. వారితో మర్యాదగా మాట్లాడవలెను.

11] మండుతున్న వస్తువులనూ, మల-మూత్రాదులనూ; అసహ్యము గలిగించు బురద, మాంసము వంటి ఇష్టములేని వస్తువులను చూడరాదు.

12] భోజనమునకు ముందు కాళ్ళు-చేతులను శుభ్రపఱచుకొనవలెను. గొంతుక కూర్చొని భుజించుటకన్న, ... ఎత్తులేని పీటమీద కూర్చొని భుజించుట మంచిది.

13] భోజనము చేయుటకుముందు కొంచెము మంచినీరుత్రాగి, భోజనము చేయవలెను. అట్లు చేయుట వలన ఆహారనాళమునకు పదార్థములు అడ్డుపడు ప్రమాదము తొలగుటయేగాక.... కొరపోవుట (ఆహార నాళములోని అన్నపు మెతుకులు- ముక్కు రంధ్రములోనికి ప్రవేశించుట) జరుగదు.

14] ఉదయముపూట ప్రతివారూ 15 నిమిషములపాటు వ్యాయామము చేసిన..... రోజులో 10 గంటలు ఉత్సాహముగా తిరుగగలడు. సాయంత్రము వయసుననుసరించి అరగంట వఱకు వ్యాయామము చేయుట మంచిది. ఈ సదభ్యాసములను- తప్పక ఆచరణలో బెట్టుకొన్నవారు అనారోగ్యము లేక ఎక్కువకాలము జీవించగలరు.

సంభోగము-నియమములు

1] ప్రతివారికి- ఆహారము, నిద్రలతోపాటుగా 'మైథునము (రతి క్రీడ)' గూడా అవసరమే! ప్రతివారూ ఆరోగ్యముతో నుండవలెనన్న.... సంభోగ విషయములలోగూడ కొన్ని నియమములను పాటించవలెను.

2] 30 సంవత్సరములోపు స్త్రీ-పురుషులు- రోజుకొక పర్యాయము సంగమము జరుపవచ్చును.

3] 35 సంవత్సరముల నుండి, 45 సంవత్సరముల వఱకు వయసున్నవారు- శరీరారోగ్యముననుసరించి మూడు రోజులకొక పర్యాయము సంభోగ క్రిడను జేసికొనవలెను.

4] 50 సంవత్సరములనుండి, 65 సంవత్సరముల వఱకు వయసు ఉన్నవారు- వారమునకొకసారి సంభోగము జరుపవచ్చును.

5] 70 సంవత్సరములు దాటిన తదుపరి సంభోగమునందు పాల్గొనక పోవుటయే మంచిది.

6] "ముట్లుడిగిపోయిన స్త్రీలకు- సంభోగవాంఛ తగ్గిపోవును" అనే అపోహ చాలమందికి గలదు. అది పొరపాటు! వయస్సుమించిన వారిలోనూ